

# 5月給食だより

休校版

おいしく食べて元気に過ごそう！  
～カルシウムたっぷりレシピ～

新緑のさわやかな季節になりました。家で過ごす中で、料理をする機会が増えた、という人もいるのではないのでしょうか。インターネットでレシピを検索すると様々な料理が紹介されていて、「この料理を作りたい！」と思えば、すぐに作り方を知ることができますね。

でも、インターネットの情報には「料理のきほん」の部分が省略されていることがほとんどです。「料理のきほん」を身に付け、衛生的に、楽しんで、様々な料理にチャレンジしてみましょう。

給食では、毎食乳製品がついています。高校生のみなさんの健康を維持するために必要な栄養素が多く含まれており、不足しやすい栄養素でもあるからです。休校の今、意識して乳製品を摂取しましょう！毎日、牛乳ならコップ1～2杯は飲みましょう。

## 料理のきほん ～こんなときだからこそ！～

### ① まずは手洗い

まずは手を洗いましょう。手と手の指の間、ひじから手首まで、せっけんを使ってよく洗います。2回洗いましょう。



### ② こんだて 献立を考える

冷蔵庫にはどんな食材が入っているかな？まずは確認！あるものを優先して献立を考えましょう。

買い物に行くときは、必要なものをメモしていくこともおすすめ。



### ③ 料理をするための身じたく

長い髪は結び、清潔なエプロンを着用し、長い袖はまくり上げます。火が付いたり、髪やホコリが食べ物に落ちたりしないようにします。



### ④ 盛り付けにも気をつけて

料理を美しく盛り付け、食卓を快適で、心から楽しめるように整えましょう。

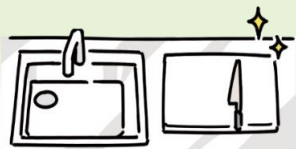
より、おいしそうに見え、食事の時間を盛り上げることができます。



### ⑤ せいとん キッチン周りの清潔と整頓

キッチン周りは、調理を行う前、調理中、調理後も清潔にし、整頓しながら料理をしましょう。

片付けまでが「料理のきほん」です。



手はおいしい料理を作り、料理を口に運びます。けれど、毎日の生活の中でいつのまにか手を洗うことがおろそかになっていませんか？様々なものを触る手には雑菌やウイルスがたくさんついています。ふだんからしっかり手洗いを心がけましょう。

「料理のきほん」を身に着けると、衛生的に食事を作ることができます。そして、食事の満足感も高まります。家にいる時間が増えたこの機会に、料理を試してみたり、新しいレシピを試してみるなど、食事を楽しんでみませんか。食べることは、誰かと共に在ること、心も体も満足すること。楽しい食事と運動で健康を維持しましょう。

料理、はじめてみませんか♪

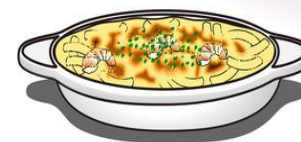
## 主菜 フライパンひとつで！春野菜のグラタン

### 材 料 2人分

マカロニ	20g
鶏肉	40g
新たまねぎ	1/4個
きのこ	10g
アスパラガス	4本
スナップエンドウ	8本
バター	15g
塩、こしょう	少々
牛乳	200cc
小麦粉	15g
チーズ	好きなだけ

### 作 り 方

- ① 鶏肉はぶつ切り、たまねぎは2～3mmの厚さに切り、きのこは食べやすい大きさに切る。
- ② アスパラガスは下の固い部分の皮をむいて、太めに斜め切り、スナップエンドウは筋をとり、塩を加えたお湯でさっとゆで、ザルにあげておく。
- ③ フライパンにバターを熱し、鶏肉を炒める。鶏肉に火が通ったら、玉ねぎ、きのこ、マカロニ（そのまま）を加えていため、塩、こしょうをし、小麦粉をまぶし入れて粉っぽさがなくなるまで炒める。
- ④ 木べらでかき混ぜながら、牛乳を少しずつ加える。（とろみを見て調節してね）
- ⑤ 木べらでフライパンの底に線を描いたときに一瞬きれいに見えるくらいのとろみになったら、塩少々で味を調べ、②を加えてさっと絡め、グラタン皿に入れる。
- ⑥ チーズをのせて、トースターで焦げ目がつくまで焼く。  
☆フライパンひとつでできるので、具を変えて、いろいろなアレンジを楽しんでみてください♪



## デザート フルーツヨーグルト

### 材 料 2人分

バナナ、いちご、パイナップルなど、好きな果物  
ヨーグルト

### 作 り 方

果物を食べやすい大きさに切り、器に盛り付け、ヨーグルトをかける。甘みがほしいときは、はちみつや缶詰のシロップをプラス。  
☆ヨーグルトと果物を組み合わせることで栄養もおいしさもアップ！



# 食事で免疫力アップ

～身体のために栄養をたっぷり取る～

コロナウイルス感染が世界中に広がっています。いま、自分と家族を守るためにできることは何でしょうか。3密を避ける・手を洗う・マスクをつけて予防すること。そして身体の免疫力を上げておくことが大切です。

冷凍食品や加工品を買いだめする様子や、粉物が品薄だというニュースが流れています。このような状況の時にこそ、何を食べるかということが重要です。免疫力を高め、感染症にかかりにくい身体づくりをしましょう。

## 免疫力アップのために必要な栄養素

### ビタミン類

ビタミンB類・ビタミンA  
ビタミンC・ビタミンE

### ミネラル類

マグネシウム、  
亜鉛、葉酸、鉄分

### 抗酸化物質

細胞を元気にし、免疫力をアップさせる役割をする

### 覚えておいて！

- ◎ 無理なダイエットはしない
- ◎ 3大栄養素（炭水化物・たんぱく質・脂質）、食物繊維、他ビタミン、ミネラルなどの栄養素が揃って免疫力アップの栄養となる

## 免疫力アップには

### 色とりどりの野菜 と 旬の果物

ビタミンA、C、Eをとりましょう！



緑黄色野菜と淡色野菜、色とりどりの野菜と旬の果物でビタミンを摂り、体の抵抗力を高めましょう。

きのこ類・海藻類・発酵食品も

とりいれよう！



ミネラル・食物繊維が豊富な食品も毎日取り入れたいですね。発酵食品も積極的に摂り、腸内環境を良くして免疫機能をUPしましょう。

たんぱく質をしっかりとりましょう！



体をつくるもとになります。肉や魚、卵、大豆・大豆製品、牛乳・乳製品などをバランスよく、しっかり食べましょう。

体を動かし、十分な睡眠をとろう！



気持ちの良い季節です。日中は体を動かして、夜はたくさん睡眠をとり、体を休ませます。1日3食の食事で生活のリズムをつくりましょう。

野菜は日持ちしないし…カップラーメンでいいよ… といふとき

⇒ 色とりどりの野菜を刻んで炒めて冷凍しておく

ラーメンや、スクランブルエッグ、パスタを作ったときにさっと混ぜると野菜たっぷり！栄養たっぷりのメニューになります。工夫して野菜を取り入れましょう。きのこも、いろいろな種類を刻んで袋に入れて、冷凍OK！さっと使えて簡単に栄養価アップ☆

## 野菜をたべよう！

～発酵食品と組み合わせて免疫力アップレシピ～

### 主食 キムチチャーハン

#### 材料 2人分

- ごはん 茶碗2杯
- 豚肉細切れ 60g
- しょうが 小さじ1
- しょうゆ 小さじ2
- ごま油 小さじ2
- 白菜キムチ 50g
- にんじん 1/5本
- ピーマン 1/2個
- たくあん 20g
- 塩 少々
- 白ごま 少々

#### 作り方

- ① 人参、ピーマン、たくあんは、粗みじん切りにする。キムチは細かく刻んでおく。
- ② フライパンにごま油を熱し、豚肉を炒める。火が通ったら、しょうがと①の野菜を加えて炒め、たくあん、キムチを入れて混ぜ、火を止める。
- ③ ごはんを入れて、全体に具材が混ざるように木べらで混ぜる。
- ④ 火をつけ、ごはんがパラパラになるまで炒め、しょうゆを回し入れて味つけをする。仕上げに白ごまをまぶして完成。味見をして、塩、しょうゆで味を調える。

☆キムチを加えると焦げやすいので、一度火を止めてから混ぜると、焦げずに全体に具材の味がついて、見た目もよく仕上がります。

☆キムチやたくあんなどの発酵食品は、腸内環境を良くして、免疫機能上げる働きがあります。意識して食べましょう！



### 主菜 春野菜のみそオムレツ

#### 材料 2人分

- たまご 3個
- みそ 小さじ1/2
- 細ねぎ 1本
- 春キャベツ 1枚
- マッシュルーム 2～3個
- オリーブ油 大さじ4
- 塩・こしょう

#### 作り方

- ① 細ねぎは斜め細切り、春キャベツはぶつ切り、マッシュルームは薄く切る。
- ② ボールに卵を割り入れ、みそを加えて混ぜる。
- ③ フライパンにオリーブ油大さじ2を熱して春キャベツに塩こしょうをし、炒める。マッシュルーム、細ねぎを加え、炒め、火が通ったらお皿に移しておく。
- ④ もう一度フライパンにオリーブ油大さじ2を熱し、②の卵液を全体に回し入れ、ヘラで全体をかき混ぜる。半熟状になったら、炒めた野菜を入れてふたをし、弱火で焼く。（1分ほど）
- ⑤ お皿に盛りつけて完成。

☆パンと一緒に、朝食や昼食に。たんぱく質とビタミンが摂れるオムレツです。季節の野菜を使って、チーズを入れてもおいしいです。

